



# ICH BIN DA

Im Hier und Jetzt  
meines Körpers





***Du hast meine Nieren bereitet und hast mich gebildet im Mutterleibe. Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin.*** Psalm 139,13-14 - L

Gott hat dich geschaffen – mit Seele und Leib. Dein Leib ist Gottes Instrument für deine Seele. Und er ist Tempel Gottes. Ob du gesund bist oder krank, ob du mit deinem Leib einverstanden bist oder nicht – er ist Wohnort Gottes.

In den Exerzitien im Alltag geht es um dich und dein Dasein in der Gegenwart Gottes. Mit dem Körper bist du in der Gegenwart. In ihm kannst du immer wieder die Verbundenheit mit deinem Urgrund erfahren. Du bist mit ihm tief im göttlichen Grund verwurzelt. Dort erfährst du Nahrung und Heilung.

Die Übungen sind eine Hilfe, mit der du dich auf eine heilsame und achtsame Weise auf deinen Körper einlassen kannst. Mit ihnen kannst du lernen, achtsam mit dir umzugehen und zu dir selbst Ja zu sagen, indem du dich für dich öffnest und für Gottes Ja zu dir. Gott ist da, du bist nicht allein!





***Wisst ihr nicht, dass euer Leib  
ein Tempel des Heiligen Geistes ist,  
der in euch wohnt  
und den ihr von Gott habt?***

1. Korintherbrief 6,19 – EÜ/L





## Stilles Sitzen – Raum für Gottes Gegenwart

### gute Sitzhaltung einnehmen

Ich kann auf einem Stuhl, Meditationshocker oder Sitzkissen sitzen. Die Knie sind niedriger als mein Becken, die Wirbelsäule aufgerichtet, ohne Hohlkreuz oder Rundrücken. Mein Kopf ist gerade aufgerichtet. Ich sitze zugleich aufrecht und entspannt. Dabei kann ich auch leichte Bewegung zulassen.

Meine Hände ruhen in meinem Schoß oder auf meinen Oberschenkeln.

Meine Augen sind geschlossen oder ruhen anderthalb Meter vor mir auf dem Boden.

Ich achte auf einen guten Kontakt zu Boden und Sitzfläche. Ich lasse mich tragen.

Mit dem Ausatmen lasse ich das, was in mir an Anspannung ist, in den Boden abfließen.

### Sitzen spüren

Ich nehme in dieser Sitzhaltung die Atembewegung meines Bauchraumes wahr und kann immer wieder zu ihr zurückkehren. Ich verweile bei dem, was sich in der Wahrnehmung von selbst einstellt, seien es in einem Moment meine Hände, im anderen mein Atem, meine Körperhaltung, meine Stimmung, eine Anspannung im Nacken, ein wohlige Gefühl im Bauch ... Dabei lasse ich mich auf mich ein – auf mich in meinem Körper.

Es reicht, wenn ich in dieser Haltung einfach da bin und mich spüre und atme. Ich brauche nichts zu bewerten, nichts zu verändern. So, wie ich jetzt bin, bin ich Raum für Gottes Gegenwart.

**Wenn ich heute sitze, nehme ich mich in dieser Haltung wahr und kehre immer wieder zur Atembewegung meines Bauchraumes zurück.**

Dauer: 10 bis 20 Minuten





# ICH BIN DA

Im Hier und Jetzt  
meiner Seele





***Es kann niemand kommen in Gottes Grund, der nicht zuvor komme in seinen eigenen Grund. Es kann niemand Gott erkennen, der nicht zuvor sich selber erkenne.*** Meister Eckehart, 1260–1328

Die Seele ist einerseits die Gesamtheit der Gefühle, andererseits Gottes Lebensgeschenk an jeden Menschen. Seele ist das, was bleibt. Meister Eckehart (1260-1328), ein Mystiker des Mittelalters, führt beides zusammen: „Es kann niemand kommen in Gottes Grund, der nicht zuvor komme in seinen eigenen Grund. Es kann niemand Gott erkennen, der nicht zuvor sich selber erkenne.“

Mit unseren Gefühlen stehen wir oft auf Kriegsfuß. Wir sollten uns mehr freuen, wir sollten nicht wütend, nicht neidisch sein, wir wollen weinen können oder weniger weinen. Unsere Gefühle, meinen wir manchmal,

stehen uns im Weg. Wir wollen es uns doch einfach gut gehen lassen oder wenigstens zufrieden sein. Vielleicht wollen wir auch Gott mehr vertrauen können. Aber so einfach ist es nicht. Erst wenn man sich annimmt, wie man ist, kann man geheilt werden.

Der meditative Weg beinhaltet, sich selbst anzunehmen und zu erkennen. Weil Gott mich liebevoll anschaut mit meinen Gefühlen, mit meinen seelischen Zuständen, kann ich lernen, dies auch zu tun – liebevoll, achtsam, behutsam. Dazu laden die Übungen in dieser Woche ein. So wie ich bin und fühle, bin ich ein geliebtes Kind Gottes.





***Im tiefsten inneren Grund,  
auf dem Boden aller Gedanken, Emotionen,  
Muster und Erlebnisse,  
liegt meine Seele,  
gehalten und geschützt von Gott.  
Dieses Innerste meiner Selbst,  
meine Seele,  
ist wie ein Garten –  
sieh und schau!***





## Mein innerer Garten

### ein Bild entstehen lassen

Ich stelle mir einen Garten vor. Er ist gut geschützt. Er ist mein innerer Seelengarten. Dies kann als spontanes Gefühl, als Vorstellung oder als Bild kommen, alles ist gleich gültig.

### wahrnehmen

Ich schaue mich um und nehme meinen inneren Garten wahr.  
Wie ist das Wetter? Welche Tageszeit ist dort?  
Hier gibt es meine Lieblingspflanzen und Pflanzen aller Arten.  
Vielleicht blüht hier etwas und dort, vielleicht trägt etwas Früchte.  
Dort mag ein Komposthaufen sein, vielleicht ein Bach, vielleicht ein Baum.

### mit allen Sinnen

Was sehe ich in meinem inneren Garten?  
Was höre ich?  
Was rieche ich?  
Wie fühlt er sich an?

### Zeit verbringen im Garten

Ich kann meinen Garten gießen, ich kann sorgen und gestalten. Ich kann verweilen oder weitergehen. Es mag noch ungenutzte Ecken geben, die es zu entdecken gilt. Vielleicht zieht mich auch etwas zu einer Stelle im Garten, wo ich mich niederlassen möchte, eine schöne Ecke, eine Wiese, auf der ich mich niederlegen und in den Himmel schauen kann. Ich nehme mir Zeit für mich. Ich bin da – hier in meinem Garten und nehme wahr.

**Ich gestalte meinen Seelengarten als Bild oder mit anderen Mitteln. Ich suche meinen inneren Garten zwischendurch auf. Er kann ein innerer Kraftort für meinen Alltag sein.**

Dauer: ca. 20 Minuten







# ICH BIN DA

## Im Hier und Jetzt Gottes





***Im Christentum gibt es drei Zugänge zu Gott: die Schöpferkraft, Vater und Mutter alles Seienden (Vater), Jesus Christus, Mensch mit ganzheitlicher Heilkraft (Sohn), und die Geistkraft, die belebt, ausrichtet und sendet (Heiliger Geist).***

Wenn du mit einem Zugang Schwierigkeiten hast, hilft dir vielleicht einer der anderen beiden. In jedem der drei begegnet uns Gott.

Worin spürst du selbst einen Zugang zum göttlichen Geheimnis, zu dem, woher du kommst, wohin du gehst, zu dem, wozu du auf der Welt bist? Wenn du etwas für andere tust? Wenn du in der Natur bist? In der Stille? Wenn du deiner Begabung

oder Aufgabe folgst? In einer Sehnsucht danach, heil zu werden? Im Gespräch? Was berührt dich in der Begegnung mit dem Göttlichen? Dabei geht es um deine unmittelbare Erfahrung, nicht um etwas schon Erlerntes.

In dieser Woche möchten wir dich einladen zu tastenden, vielleicht ungewohnten oder auch schon vertrauten Begegnungen mit dem göttlichen Geheimnis.





*Oh Mensch,  
spürst du MEINE Berührung  
im Wort Deines Herzens?*

Franz-Xaver Jans-Scheidegger





## Mein Name für Gott – Herzensgebet

Ich suche mir für diese Übung einen geschützten Ort. Sie ist auch bei einem Spaziergang möglich.

### mich sammeln

Ich folge einige Zeit mit der Aufmerksamkeit meinem Atem.

### einen Ton finden

Ich gebe meinem Ausatmen einen Ton, der mir gefällt. Ich "stimme ein" in den Klang des Lebens – auf meine Weise. Vielleicht entsteht beim nächsten Atemzug eine Tonfolge. Ich lasse meiner Seele freien Lauf.

### einen Namen für Gott finden

Nach einer Weile lasse ich in mir ein Wort (oder einen Satz) aufsteigen, das mich jetzt mit Gott verbindet, zum Beispiel: „Du“, „Du bist da“, „Du in mir“, „Du in mir, ich in dir“, „Frieden“, „Christus“, „Licht“, „Deine Zärtlichkeit berühre mich“, „Wunder“, „erbarme Dich“, ...

Es ist wie eine Melodie, ein Klangwort, das mich hinein nimmt in die Wirklichkeit Gottes.

### wiederholen

Dieses Wort wiederhole ich eine ganze Zeit lang im Rhythmus meines Atems, gesungen oder gesprochen, dann nur innerlich. Ich verweile in der Atmosphäre dieses Klangworts und spüre ihr nach.

**Diese Übung kann ich still überall machen: an der Ampel oder an der Kasse im Supermarkt, selbst bei der Körperpflege. Nach einiger Zeit wird mein Atemwort sich wie ein innerer Ohrwurm verselbständigen. Auch in Stresssituationen kann ich darauf zurückgreifen. Es wird mich immer wieder in die Atmosphäre der göttlichen Gegenwart zurückholen.**

Dauer: ca. 20 Minuten





***Gott segne dich und behüte dich,  
er lasse sein Angesicht leuchten über dir  
und sei dir gnädig,  
er erhebe sein Angesicht auf dich  
und gebe dir seinen Frieden.***

Numeri 6, 24-26





## Gott wirken lassen

### ich

Ich spüre mich, wie ich gerade da bin, jetzt, in diesem Moment. Ich nehme wahr, wie es meinem Körper geht und was ich fühle: Gutes, Trauriges, Schönes ... Ich nehme wahr, was mich umtreibt.

### Du

Gott ist ein Gott der Liebe. So wie ich bin, halte ich mich Gott hin. Ich stelle mir vor, dass er/sie/es mich liebevoll und wohlwollend anschaut – wie ein Mensch, dessen Lächeln mein Herz weit und warm macht. Ich lasse dies wirken.

### wir

Wie bin ich da, wenn mich das göttliche Geheimnis liebevoll anschaut?

Wie geht es mir damit?

Tut es gut?

Welche Impulse tauchen in mir auf?

Verändert sich etwas in meinem Körper?

An meiner Stimmung?

Ich verweile und nehme alles wahr, was sich in mir regt.

Was kommt mir vom göttlichen Du entgegen? Vielleicht entsteht ein Zwiesgespräch, mit oder ohne Worte.

**Ich kann die Übung in kurzer Form mehrmals am Tag wiederholen.**

Dauer: ca. 20 Minuten





# ICH BIN DA

## Im Hier und Jetzt meines Alltags





## ***Gott in allen Dingen suchen und finden!***

Ignatius von Loyola, 1491–1556

Darum geht es den kontemplativen Übungen: um eine Gottverbundenheit nicht nur in Zeiten des Betens, sondern überall im Alltag. Sie realisiert sich weniger durch Worte als durch eine Haltung, die das eigene Sein und Handeln prägt:

Ich gehe mit einem Grundvertrauen durchs Leben und lasse mich von Gott tragen. Unangenehmes kann ich furchtloser an mich heranlassen. Was mir Gutes gegeben ist, genieße ich und schätze es wert. Eine dankbare Grundhaltung lässt mich zufriedener durchs Leben gehen. Ich bin bei dem, was jetzt ist, nicht schon beim nächsten. Ich bin achtsam

für mein Gegenüber, sehe nicht nur meine Vorstellungen vom Anderen, sondern bin offen für ihn selbst. Ich staune über seine Größe und bin versöhnlich mit seinen Grenzen. In meinen Begegnungen und Handlungen bin ich zugleich bei mir – in Kontakt mit meinen Gefühlen, Bedürfnissen und dem, was mir wirklich wichtig ist. Ich weiß um meine Grenzen und um mein Licht. Ich strahle es aus und bezeuge damit Gott.

Diese Haltung wächst durch Zeiten des Übens – wie eine Pflanze durch regelmäßiges Gießen. Sie bewusst im Alltag zu leben, dies unterstützen die Übungen in dieser Woche.







***Im Innehalten und Vertrauen  
liegt eure Kraft.***

Jesaja 30,15





## Achtsame Unterbrechungen

### fünf Perlen

Morgens stecke ich fünf Perlen (Murmeln, Bohnen ...) in meine Tasche. Sie stehen für fünf achtsame Unterbrechungen, die ich mir heute gönnen darf: indem ich eine Pause mache oder in Situationen, in denen ich achtsam da sein kann (beim Zufahren, Baden, Joggen, Essen...). Ich halte inne, und was in Zeiten des Betens und Übens gewachsen ist, darf mitten im Alltag Raum bekommen. Nach jeder Unterbrechung kann eine Perle in eine andere Tasche wandern.

### vertrauen und wahrnehmen

Ich nehme mir für jede Unterbrechung etwa fünf Minuten.

Zunächst öffne ich mich für das Vertrauen, dass Gott da ist. Er trägt mich, berührt mich und wirkt Gutes, auch wenn ich es aktuell nicht spüre.

In diesem Vertrauen nehme ich wahr, was im Hier und Jetzt ist: meine Sinneseindrücke, Emotionen, Bedürfnisse, Impulse. Ich verweile mit allem in Gottes Gegenwart. Dabei kann ich mich durch ein mir lieb gewordenen Element der bisherigen Übungen unterstützen lassen.

### Wirkungen erspüren

Am Ende nehme ich wahr, wie ich da bin im Vergleich zum Anfang.

**Am Abend spüre ich nach, wie die Zeiten des Innehaltens meinen Tag verändert haben.**

Dauer: 5 x 5 Minuten

